

50 km Ultra Gruppenlauf

Bad Eilsen – Bad Münden

Einladung zum gemeinsamen, nicht öffentlichen Gruppenlauf. Gelaufen wird in einer Gruppe mit 7:00 Min/Km Tempo. Die Strecke hat insgesamt 1050HM mit z.T. steilen Anstiegen. Jeder Teilnehmer sollte einen flachen Marathon im Tempo 6:00 bis 6:30Min/km laufen können.

Organisation: Detlef Erasmus, Bredenbeekweg 14, 31848 Bad Münden

Bei Rückfragen: Info@running-paule.de

Start: 9:00 Uhr – Treffen 8:45 Uhr, Parkplatz Wilhelmstraße, Bad Eilsen

Es besteht für ca. **15 Personen** die Möglichkeit vom **Ziel zum Start** gefahren zu werden. Dieses muss unbedingt in der Anmeldung angegeben werden!

Abfahrt: 7:45Uhr Gasthaus Ziegenbuche, An der Ziegenbuche 6, 31848 Bad Münden, Anfahrt über B442 - Abfahrt Ampelkreuzung Deisterallee (Ist auch Ziel des Panorama Marathons)

Strecke: Bad Eilsen über den Kammweg der Bückeberge bis 1. Verpflegung in Reinsdorf, dann ein Flachstück bis Rodenberg, Anstieg auf den Deister, Kammweg über Kreuzbuche, Nordmannsturm bis zur 2. Verpflegung am Nienstedter Pass. Letzte Etappe über Annaturm, Köllnisch Feld, Bühringsbuche zum Ziel an der Ziegebuche.

2 Verpflegungsstation bei 18/36km: Wasser, Iso, Cola, Tee, Bananen, Salzstangen etc. Die Mitnahme eines Getränkegurts o.ä. wird empfohlen. Beide Stationen können von Begleitpersonen mit dem Auto angefahren werden.

Startgeld: 15,- Euro Kostenbeitrag / **Transport** vom Ziel zum Start 5,-Euro

Erwartete Zielankunft: 15:30 Uhr

Abschluss: In der Ziegenbuche mit Urkundenausgabe

Anmeldung/Bewerbung: per Mail bis zum 1.4.14 an Info@running-paule.de

mit Angabe: Vorname; Nachname; Altersklasse, ggf. Verein und ganz wichtig Transport Ziel zum Start ja / Nein!

Sonstiges: max. 20 Starter. Startberechtigt sind nur Personen mit Anmeldebestätigung des Veranstalters.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es gelten meine Teilnahmebedingung die auf www.running-paule.de unter Lauevents zu finden sind.